



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جدد إيمانك بالله مع أساسيات الدين الإسلامي

فلسطين - القدس - المسجد الأقصى

[www.al-msjd-alaqsa.com](http://www.al-msjd-alaqsa.com)

إعداد: خالد حسن المغربي

تفسير مواضيع القرآن الكريم

## الغضب

جاء في صحيح البخاري حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوْسُفَ أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرٍ هُوَ ابْنُ عِيَّاشٍ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ (أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبُ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبُ)، ويقول صلى الله عليه وسلم (علموا ويسروا ولا تعسروا، وبشروا ولا تنفروا، وإذا غضب أحدكم فليسكت) (حديث صحيح في سلسلة الأحاديث الصحيحة المجلد الثالث - رقم 1375)، هذا وقد أخرج الشيخان عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال (لا يقضي القاضي وهو غضبان)، كما وجاء في صحيح البخاري (أن أبا ذر وبلالا الحبشي تغاضبا وتسابا وفي ثورة الغضب قال أبو ذر لبلال: يا ابن السوداء فشكاه بلال إلى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال عليه الصلاة والسلام لأبي ذر: أعيرته بأمه، إنك امرؤ فيك جاهلية)، وأخرج أبو داود في صحيحة عن صفية بنت شيبة قالت حدثني عائشة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (لا طلاق ولا عتاق في إغلاق) (حديث حسن). قال أبو داود الغلاق أظنه في الغضب وفسره بعضهم بالاكراه وقالوا: كأن المكره اغلق عليه الباب حتى يفعل. وورد بلفظ اغلاق.

وجاء في سلسلة الأحاديث الصحيحة 2 (إياكن وكفر المعمين! فقلت: يا رسول الله! وما كفر المعمين؟ قال: لعل إحداكن تطول أيمتها من أبويها، ثم يرزقها الله زوجا، ويرزقها منه ولدا، فتغضب الغضبة فتكفر فتقول: ما رأيت منك خيرا قط). (حديث صحيح).

وجاء في السلسلة الصحيحة 4 (ثلاث مهلكات: شح مطاع، وهوى متبع، وإعجاب المرء بنفسه. وثلاث منجيات: خشية الله في السر والعلانية، والقصد في الفقر والغنى، والعدل في الغضب والرضا) (حديث حسن).



## الغضب لله ولإنتهاك حرمانه سبحانه وتعالى

ليس معنى هذا عدم الغضب تماماً بل عدم التماذي فيه، فالمسلم يغضب اذا انتهكت حرمان الله، فسيدينا محمد وهو أشرف الخلق كان يغضب، جاء في صحيح الجامع الصغير (لقد علمت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم خطب فقال أيما رجل من أمي سببته سبة أو لعنته لعنة في غضبي فإنما أنا من ولد آدم أغضب كما يغضبون وإنما بعثني رحمة للعالمين فاجعلها عليهم صلاة يوم القيامة)، ولكن غضبه صلى الله عليه وسلم كان أكثر ما يكون لله ولحرمان الله، وقد جاء في السلسلة الصحيحة 5 (كان إذا بلغه عن الرجل شيء لم يقل: ما بال فلان يقول، ولكن يقول: ما بال أقوام يقولون كذا وكذا؟!]. (صحيح). وأخرج مسلم وأحمد بلفظ: (رخص رسول الله صلى الله عليه وسلم في أمر، فتتزه عنه ناس من الناس، فبلغ ذلك النبي صلى الله عليه وسلم، فغضب حتى بان الغضب في وجهه، ثم قال: ما بال أقوام يرغبون عما رخص لي فيه؟! فوالله لأنا أعلمهم بالله، وأشدهم له خشية)، وجاء في السلسلة الصحيحة 6 (أما إن كل بناء وبال على صاحبه، إلا ما لا، إلا ما لا). يعني: (ما لا بد منه). عن أبي طلحة الأسيدي عن أنس قال: (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم خرج، فرأى قبة مشرفة، فقال: ما هذه؟! قال له أصحابه: هذه لفلان، رجل من الأنصار، قال: فسكت وحملها في نفسه، حتى إذا جاء صاحبها رسول الله صلى الله عليه وسلم يسلم عليه في الناس؛ أعرض عنه، صنع ذلك مرارا، حتى عرف الرجل الغضب فيه والإعراض عنه فشكا ذلك إلى أصحابه، فقال: والله إني لأنكر رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ قالوا: خرج فرأى قبتك، قال: فرجع الرجل إلى قبته فهدمها حتى سواها بالأرض، فخرج رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم، فلم يرها، قال: ما فعلت القبة؟ قالوا: شكا إلينا صاحبها إعراضك عنه فأخبرناه فهدمها، فقال: فذكره). أخرج أبو داود وغيره وإسناده جيد. وأخرجه أحمد عن أنس به مختصرا بلفظ: (هد على صاحبه يوم القيامة، إلا ما كان في مسجد أو في بناء مسجد) وفي رواية (ثم مر فلم يلقها، فقال: ما فعلت القبة؟ قلت: بلغ صاحبها ما قلت، فهدمها، فقال: رحمه الله). (حديث صحيح).



## الغضب لحرمت الله مقبول عند الله

فقد جاء في صحيح سنن أبي داود عن عبد الله بن عمرو قال (كنت أكتب كل شيء أسمعه من رسول الله صلى الله عليه وسلم أريد حفظه فنهتني قريش وقالوا أتكتب كل شيء تسمعه ورسول الله صلى الله عليه وسلم بشر يتكلم في الغضب والرضا فأمسكت عن الكتاب فذكرت ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم فأومأ بأصبعه إلى فيه فقال اكتب فوالذي نفسي بيده ما يخرج منه إلا حق) (حديث صحيح)، وقد جاء في السلسلة الصحيحة 6 حديث من مسند أحمد، عن حنظلة بن حذيم أن جده حنيفة قال لحذيم: اجمع بني فإني أريد أن أوصي، فجمعهم، فقال: إن أول ما أوصي أن لتيمي هذا الذي في حجري مائة من الإبل التي كنا نسميها في الجاهلية (المطية). فقال حذيم، يا أبي إني سمعت نبيك يقولون: إنما نُقِرُّ بهذا عند أبينا، فإذا مات رجعنا فيه! قال: فبيني وبينكم رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال حذيم: رضينا. فارتفع حذيم وحنيفة وحنظلة معهم غلام، وهو رديف لحذيم، فلما أتوا النبي صلى الله عليه وسلم سلموا عليه، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: وما رفعك يا أبا حذيم؟ قال: هذا، وضرب بيده على فخذه حذيم؛ فقال: إني خشيت أن يفجأني الكبر أو الموت، فأردت ان أوصي أن لتيمي هذا الذي في حجري مائة من الإبل كنا نسميها في الجاهلية (المطية)، فغضب رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى رأينا الغضب في وجهه، وكان قاعدا فجنا على ركبتيه وقال: (لا، لا، لا، الصدقة خمس، وإلا فعشر، وإلا فخمسة عشرة، وإلا فعشرون، وإلا فخمسة وعشرون، وإلا فثلاثون، وإلا فخمسة وثلاثون، فإن كثرت فأربعون) قال: فودعوه، ومع اليتيم عصا، وهو يضرب جملا، فقال النبي صلى الله عليه وسلم عظمت! هذه هراوة يتيم!. قال حنظلة: فدنا أبي إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إن لي بنين ذوي لحى ودون ذلك، وإن ذا أصغرهم فادع الله له، فمسح رأسه وقال: بارك الله فيك، أو بورك فيك. قال ذيال: فلقد رأيت حنظلة يؤتى بالإنسان الوارم وجهه، أو البهيمة الوارمة الضرع فيتفل على يديه ويقول: بسم الله، ويضع يده على رأسه، ويقول: على موضع كف رسول الله صلى الله عليه وسلم فيمسحه عليه. قال ذيال: فيذهب الورم). (صحيح).



## كيف نتجنب الغضب

تجنب الغضب يحتاج الى ضبط النفس مع ايمان قوي بالله ويمتدح الرسول صلى الله عليه وسلم هذا السلوك في حديثه. ليس الشديد بالصرعة وانما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب، فقد جاء في صحيح مسلم عن عبد الله قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ما تعدون الصرعة فيكم قالوا الذي لا يصرعه الرجال قال لا ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب)، وقد جاء في صحيح أبي داود (عن أبي ذر قال إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع).

## الغضب من الناحية العلمية

يصور القرآن الكريم الغضب كقوة شيطانية تقهر الانسان وتدفعه الى أفعال ما كان يأتيها لو لم يكن غاضبا فسيدينا موسى ألقى الألواح وأخذ برأس أخيه يجره إليه، ولما ذهب عنه الغضب، ولما سكت عن موسى الغضب اخذ الألواح، وكان الغضب وسواس قرع فكر موسى ليلقي الألواح.

وقد ثبت علميا أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسى يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثير العدو أو الجري على القلب وانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضاته في الدقيقة الواحدة فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات وهذا بالتالي يجهد القلب لأنه يقسره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو ظروف معينة. إلا أن العدو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلا لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك إما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه لا سيما وإن كان قد اعتاد على عدم التحكم في مشاعره، وقد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ويزيد عن معدله الطبيعي حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها وتفقد مرونتها وقدرتها على الاتساع لكي تستطيع أن تمرر أو تسمح بمرور أو سريان تلك الكمية من الدماء الزائدة التي يضخها هذا القلب المنفعل ولهذا يرتفع الضغط عند الغضب هذا بخلاف الآثار النفسية والاجتماعية التي تنجم عن الغضب في العلاقات بين الناس والتي تقوّض من الترابط بين الناس.

ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون في الماضي أن الغضب الصريح ليس له أضرار وأن الغضب المكبوت فقط هو المسؤول عن كثير من الأمراض ولكن الدراسات الحديثة قدمت تفسيراً جديداً لتأثير هذين



النوعين من الغضب مؤداه أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدتها، ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحيانا إلى الإصابة بالسرطان أما في حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى الإضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالا ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلا فالحالة الجسمانية للفرد لا تنفصل عن حالته النفسية مما يجعله يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في إفراز عصاراتها ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى حد سدّ الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها.

الأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التي يستخدمها الجسم للدفاع عن نفسه والمنطلقة من غدة حيوية تتعرض للضعف الشديد نتيجة لإصابة هذه الغدة بالتقلص عند حدوث أزمات نفسية خطيرة وذلك يفسر احتمالات تحول الخلايا السليمة إلى سرطانية في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي أوصانا بعدم الغضب ومن هنا تظهر الحكمة العلمية والعملية في تكرار الرسول صلى الله عليه وسلم توصيته بعدم الغضب

ويقول الدكتور أحمد شوقي ابراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الامراض الباطنية والقلب، أن الميول الانساني ينقسم الى ثلاثة أقسام، ويختلف سلوك وتصرفات الاشخاص باختلاف هذه الميول ومدى السيطرة عليها:-

- الميول الشهوانية وتؤدي الى الثورة والغضب.
- الميول التسلطية وتؤدي الى الكبر والغطرسة وحب الرياسة
- الميول الشيطانية وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين.

ومهما كانت ميول الانسان فانه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالامراض النفسية والبدنية مثل السكر والذبحة الصدرية، وقد أكدت الابحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الانسان، ولا يكون تجنب الغضب بتناول المهدئات لان تأثيرها يأتي بتكرار تناولها ولا يستطيع متعاطي المهدئات ان يتخلص منها بسهولة ولان الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الانسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الانسان الى هدوء واتزان.... ويضيف الدكتور أحمد شوقي.. أن الطب النفسي توصل الى طريقتين لعلاج المريض الغاضب.. الاولى: من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال.. الثانية: من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي وذلك بأن يطلب الطبيب من المريض أن



يتذكر المواقف الصعبة واذا كان واقفا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء.. هذا العلاج لم يتوصل اليه الطب الا في السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول صلى الله عليه وسلم لاصحابه في حديثه.. اذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فاذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع.

[www.al-msjd-alaqsa.com](http://www.al-msjd-alaqsa.com)

Jerusalem – The old City – Esa'dya – Elmaznah Elhmra - No. 9  
 P.O.Box: 51172, Telfax: +97226282173 Cel: +972523623683  
 E-Mail: [khm@khm2000.com](mailto:khm@khm2000.com), Web: [www.almrkz.org](http://www.almrkz.org)  
[www.al-msjd-alaqsa.com](http://www.al-msjd-alaqsa.com), [www.a-q-s-a.com](http://www.a-q-s-a.com)

القدس – البلدة القديمة – حارة السعدية – طريق المئذنة الحمراء – رقم 9  
 ص.ب: 51172، تليفاكس: +9726282173++ محمول:  
 +972523623683، بريد إلكتروني: [khm@khm2000.com](mailto:khm@khm2000.com)  
[www.almrkz.org](http://www.almrkz.org) , [www.al-msjd-alaqsa.com](http://www.al-msjd-alaqsa.com)  
[www.a-q-s-a.com](http://www.a-q-s-a.com)